

《喝牛奶拉肚子》

图书基本信息

书名：《喝牛奶拉肚子》

13位ISBN编号：9780805416137

出版时间：2013-9-16

作者：杜飞

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《喝牛奶拉肚子》

内容概要

现象

牛奶对人体有较高的营养价值。然而有些人一喝牛奶就会肚子痛、拉肚子，这是因为患有“乳糖不耐受症”引起的。

原因

乳糖不耐症是导致喝牛奶拉肚子的元凶

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化腺分泌作用、抑制致病菌及腐败菌生长等作用。乳糖是一种双糖，因为分子太大，不能在肠壁被吸收，要在小肠中消化成较小的葡萄糖及半乳糖，然而成年人因为体内缺乏乳糖酶，不能将牛奶中的乳糖转化为葡萄糖及和乳糖，从而引起胀气、腹痛、腹泻等现象，就称为乳糖不耐症。

乳糖不耐症是怎样产生的：

婴儿出生后，完全依靠乳汁维持生命并生长发育，具有消化乳糖的本能，然而随着年龄和身体的逐渐生长，尤其是停止饮奶后，生理上就发生了变化，肠粘膜乳糖活性降低，甚至身体内乳糖酶会消失。随着时间的增加，我们年龄的增长，长期没有喝奶的习惯，乳糖酶也就慢慢没有了。如果在体内没有乳糖酶后再饮用牛奶，就会出现“乳糖不耐症”的症状。

<http://news.163.com/14/0829/15/A4QU132300014SEH.html>

乳糖不耐的诱因：

人类中发现的乳糖不耐症主要有四种：第一种称为原发性乳糖酶缺乏症，占全部病例的约70%，病因与乳糖酶表达时信使RNA的缺失有关。这种情况在不同地区所占比例和乳糖不耐发生年龄差异很大，工业和商品乳制品不普遍的亚洲和非洲很多地区比较常见，在亚洲和美洲印第安人中约占100%。2002年，芬兰的研究人员还曾发现了基因多样性与成人乳糖不耐症之间的紧密联系。在接受调查的236个芬兰人中，编码乳糖水解酶的基因上游不远处一个碱基的突变与乳糖不耐症有100%的正相关——也就是说，我们几乎可以肯定这个基因突变是造成这些受试者乳糖不耐症的原因。同时，在这些受试者中，还发现另一处突变与229人的乳糖不耐症形成有关。

第二种是继发性乳糖酶缺乏症，也多为环境因素导致，例如胃肠道的各种疾病。小肠中的寄生虫感染可以导致乳糖酶的合成被永久破坏。肠胃炎也是导致暂时性的乳糖不耐症的一个常见原因，尤其是轮状病毒（rotavirus）感染导致的肠胃炎（也有感染后不发病的报道）。婴幼儿严重营养不良也可能会导致继发性乳糖不耐症。

第三种即发育（新生儿）乳糖酶缺乏症。妊娠34周后胃肠道才能产生乳糖酶和其他的二糖酶。多见于婴儿，调整饮食对患儿有帮助。

第四种即先天性乳糖酶缺乏症，即某种基因缺陷导致乳糖不耐者不能合成乳糖酶。在婴儿中比较罕见，但对于母乳喂养的患儿来说却是致命的，因为对他们而言母乳或牛奶是主要的能量来源；而这时他们却不能获得维持生存的足够能量。患有这种乳糖不耐症的婴儿只能依靠食用经过处理脱去了乳糖的商品奶制品。

喝牛奶拉肚子乳糖不耐症的比例调查：

乳糖不耐症在不同地区的发生率差异显著。在泰国，大约97%的人不能耐受乳糖；而在丹麦只有3%；美国人约占20%，亚洲人（包括北美印第安人）患乳糖酶缺失症的比例高于欧美人，高达80%至90%。

治疗

（1）建议患有乳糖不耐症非常严重（一喝牛奶就腹泻）的人不要空腹喝牛奶，可以在喝牛奶之前吃点面包、馒头，这样乳糖和其他食物混合就稀释了乳糖的浓度，减少了乳糖对肠道的刺激，慢慢地肠道也就适应了。

（2）可以选择喝酸奶，因为牛奶在发酵为酸奶的过程中乳糖大多数都被乳酸菌分解成了乳酸。

（3）喝零乳糖牛奶，目前已经有一些技术可以将食品中的乳糖分解，如新养道零乳糖牛奶采用EHT酶水解专利技术，将牛奶中的乳糖充分水解，水解率可达99%，可以说是零乳糖牛奶，乳糖不耐症人群饮用后不用担心出现喝牛奶拉肚子的症状，轻松享受牛奶的美味与营养。

《喝牛奶拉肚子》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com